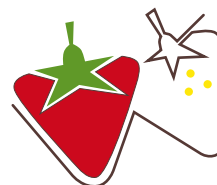


# MARZO

Código: CR2T2

Con este código descárgate el menú desde:  
www.seral-service.com (Área Escolar)



Cena Recomendada					<p><b>1</b> Garbanzos estofados con cebolla, zanahoria y chorizo Filete de magro de cerdo a la plancha con salsa de tomate Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>2</b> Espaguetis con tomate y atún Filete de gallo empanado con con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>Energía: 685 kcal. Proteínas: 18.3 g. Carbohidratos: 98.6 g. Lípidos: 24.1 g. Calcio: 220.4 g. Hierro: 3.1 g. Vitamina C: 17.4 mg. Colesterol: 97.4 mg.</p>			
Cena Recomendada					<p><b>5</b> Sopa casera con cebolla, puerro y zanahoria Filete de cabezada con tomate, cebolla y pimiento rojo Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>6</b> Alubias pintas guisadas con patata, cebolla, chorizo y bacon Filete de limanda rebozado con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>7</b> Crema de acelgas con patata y lardones de bacon Filetes rusos caseros en salsa de champiñones, zanahoria y cebolla Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>8</b> Lentejas estofadas con cebolla y zanahoria Pollo asado al limón con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>9</b> Arroz blanco con tomate Merluza en salsa verde Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>Energía: 701 kcal. Proteínas: 19.2 g. Carbohidratos: 97.9 g. Lípidos: 25.8 g. Calcio: 211.9 g. Hierro: 3.0 g. Vitamina C: 18.8 mg. Colesterol: 95.6 mg.</p>
Cena Recomendada					<p><b>12</b> Judías verdes con patata y zanahoria Lomo adobado con patatas Fruta/Actimel</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>13</b> Pasta de caracol con tomate y jamón York Filete de lenguado a la plancha con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>14</b> Alubias blancas con arroz, zanahoria y cebolla Cabezada de cerdo con tomate y guisantes Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>15</b> Patatas guisadas con cebolla y costilla de cerdo Muslo de pollo asado en su jugo con lechuga Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>16</b> FESTIVO</p>	<p>Energía: 702 kcal. Proteínas: 26.0 g. Carbohidratos: 95.6 g. Lípidos: 24.0 g. Calcio: 199.2 g. Hierro: 2.8 g. Vitamina C: 18.7 mg. Colesterol: 100.9 mg.</p>
Cena Recomendada					<p><b>19</b> Paella de carne Merluza en salsa de tomate y cebolla Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>20</b> Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>21</b> Menestra de verduras Salchichas de ave con patatas Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>22</b> Alubias blancas estofadas con patata, cebolla, chorizo y bacon Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>23</b> Crema de puerros y patata con costrones Tortilla de patata con loncha de queso Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p>Energía: 705 kcal. Proteínas: 23.8 g. Carbohidratos: 96.5 g. Lípidos: 24.9 g. Calcio: 202.8 g. Hierro: 3.2 g. Vitamina C: 19.3 mg. Colesterol: 104.2 mg.</p>
Cena Recomendada					<p><b>26</b> Acelgas rehogadas con patata y jamón Filete de tilapia empanada con lechuga Fruta/Actimel</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>27</b> Tallarines con tomate y atún Estofado de pavo con guisantes, zanahoria y cebolla Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>28</b> Lentejas estofadas con zanahoria, patata y cebolla Escalope de ternera con salsa de champiñones Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>29</b> Sopa casera con merluza, cebolla y pasta Jamoncito de pollo asado al naranja con zanahoria cocida Fruta/Yogur</p> <p>Pan Agua</p>	<p><b>30</b> Alubias blancas guisadas con arroz, cebolla y chorizo Merluza rebozada con lechuga Fruta</p> <p>Pan Agua</p>	<p>Energía: 698 kcal. Proteínas: 20.5 g. Carbohidratos: 99.6 g. Lípidos: 24.2 g. Calcio: 212.9 g. Hierro: 2.9 g. Vitamina C: 18.9 mg. Colesterol: 104.3 mg.</p>
Cena Recomendada					Pasta/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Fruta	Crema/Pescado/Fruta	Verdura/Huevo/Fruta	Ensalada/Carne/Fruta	